

Фактическое ежедневное меню

Согласовано
 Директор
 ГБОУ РК "Алупкинская санаторная
 школа-интернат"
 А.Ю. Смирнова
 2026г



УТВЕРЖДАЮ
 г.Симферополь
 ИП Д.А. Лобик
 2026г.

Дата: 20.04.2026

Меню

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------|----------|-------|---------|--------|------------------|----------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 80 | 7,43 | 13,24 | 1,41 | 154,48 | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная с м/с | 220/5 | 8,05 | 12,56 | 39,70 | 305,36 | | |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | | |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,40 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | |
| 27 | Салат из свеклы и моркови | 100 | 1,30 | 6,10 | 7,30 | 89,00 | | |
| 155 | Суп Любительский | 250 | 5,90 | 2,60 | 25,30 | 149,00 | | |
| 331 | Бифштекс рубленый паровой | 100 | 20,00 | 13,57 | 0,00 | 202,86 | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | | |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,00 | | |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 99,00 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,60 | 0,00 | 35,00 | 142,40 | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | |
| 338 | Плоды свежие | 180 | 2,70 | 0,90 | 37,80 | 172,80 | | |
| 614 | Булочка "Ароматная" | 60 | 4,68 | 5,76 | 36,24 | 216,00 | | |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | | |
| 299 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 175 | 17,13 | 2,88 | 8,38 | 128,75 | | |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,8 | | |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,0 | | |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | | |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | | |
| <i>Второй ужин</i> | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 6,00 | 1,00 | 8,00 | 65,00 | | |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | | |
| <i>Второй ужин дополнительно</i> | | | | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,0 | | |
| Медицинский работник | | | | | | | | |
| Зав. столовой | | | | | | | | |
| Ответственный по питанию | | | | | | | | |

Смирнова